Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств» г. Суворов

**МТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА**

Тема: **«**Исполнительское дыхание, методы его постановки,

проблемы и их решение». «Роль дыхания в исполнительском процессе»

Подготовил: преподаватель

высшей квалификационной категории

Купрюхин Виктор Александрович

г. Суворов

2023 год

**Введение**

Овладение профессионально-исполнительским дыханием приобретает актуальное значение при игре на духовых инструментах. Исполнительская практика доказала, что совсем не безразлично, каким типом дыхания владеет музыкант духовик. Самым рациональным является грудобрюшное дыхание. Известно, что техника дыхания в профессиональной деятельности музыкантов духовиков является фундаментом музыкального мастерства. Владение правильной техникой подачи воздуха в инструмент, напрямую влияет на частоту звукоизвлечения и красоту звука. Громкость, продолжительность, ровность и некоторые другие качества звучания, непосредственно зависят от дыхания во время игры на духовом инструменте.

**Исполнительское дыхание, методы его постановки,**

**проблемы и их решения. Роль дыхания в исполнительском процессе**

В дыхании человека принимает участие сложная система органов, которые можно разделить на три группы:

Воздушные пути (верхние – от ротового и носового отверстий до голосовых связок; нижние – дыхательное горло). Эта общая часть дыхательного аппарата служит для сообщения легких с внешней атмосферой.

Легкие (состоят из многочисленных тонких пузырьков, густо оплетенных кровеносными сосудами и обладающих большой эластичностью). Легкие с воздушными путями образно сравнивать с густо разросшимся деревом, имеющим внутри пустые ствол и ветви. Ствол соответствует дыхательному горлу, крупные ветви – бронхам, а листва – легочным пузырькам. Движения легких заключаются в расширении их при вдохе и в сжатии при выдохе, в том и другом случае легкие пассивно следуют за движением стенок грудной клетки\

Костно-мышечная система грудной клетки (ребра и дыхательная мускулатура, к которой в первую очередь относится диафрагма, а также наружные и внутренние межреберные мышцы). Диафрагме принадлежит активная роль в механизме дыхания.

Только после того, как учащийся ознакомится с дыханием на основе анатомии и физиологии его можно познакомить с типами дыхания, применяемыми на практике исполнительства на духовых инструментах.

Учащемуся необходимо знать, что существует три типа дыхания:

Грудное (реберное);

Брюшное (диафрагмальное);

Смешанное (грудобрюшное).

*Грудной тип* дыхания характеризуется применением грудной клетки, сокращением межреберной мускулатуры. Активность диафрагмы незначительна. Характерная черта грудного дыхания – при вдохе поднимаются плечи.

*Брюшной тип* дыхания характеризуется активностью диафрагмы и нижних ребер.

При вдохе диафрагма активно опускается вниз, что дает возможность увеличить объем грудной клетки в вертикальном направлении. Отличительными чертами грудного дыхания является легкость и свобода вдоха при небольшом объеме легочного воздуха.

*Смешанный тип*дыхания в основном отличается тем, что исполнитель по своему желанию может различным образом изменить деятельность дыхательных мышц грудной клетки.

Наиболее важным и сложным вопросом в обучении игре на духовых инструментах является постановка исполнительского дыхания. В имеющейся в нашей стране методической литературе для духовых инструментов, уделено немалое внимание исполнительскому дыханию, в которой излагаются общие положения, связанные с физиологией и постановкой дыхания.

Основополагающей в исследовании вопроса исполнительского дыхания является научная деятельность профессора Московской консерватории по классу флейты Ю. Н. Должикова. Опираясь на собственный многолетний практический опыт и научные исследования в области дыхания, проведенные в лаборатории музыкальной акустики и звукозаписи Московской консерватории и лаборатории физиологии пения Музыкально-педагогического института имени Гнесиных Ю. Н. Должиков выявил некоторые закономерности исполнительского процесса при игре на флейте. Анализ результатов большой исследовательской работы Ю. Н. Должикова в области дыхания флейтиста позволяет утверждать о перспективности использования в исполнительской практике именно грудобрюшного (смешанного) типа дыхания. «Разделять исполнительское дыхание на грудное и брюшное не имеет смысла, так как «чистого» дыхания в практике быть не может, а главное, быть не должно. Только при смешанном дыхании возможно максимальное использование всех дыхательных мышц, способствующих осуществлению полного, глубокого вдоха, заполнению воздухом легких снизу доверху, и продолжительного активного и управляемого выдоха, являющегося одним из основных условий в образовании и ведении звука» Трудность овладения смешанным исполнительским дыханием объясняется тем, что работа дыхательных мышц при нем может быть самой разнообразной. Имеется несколько вариантов их взаимодействия. Однако не все ведут к наиболее рациональному вдоху и выдоху. Поэтому, когда говорится о постановке и использовании смешанного исполнительского дыхания, необходимо иметь в виду сознательное и целенаправленное управление исполнителя нужными дыхательными мышцами, которые работали бы в полной мере, как при вдохе, так и при выдохе.

Дыхательные мышцы делятся на мышцы вдоха и выдоха. Вдыхательные мышцы – диафрагма и межреберные, выдыхательные – мышцы брюшного пресса и внутренние межреберные. Дыхательные мышцы, и в первую очередь диафрагму и брюшной пресс, следует рассматривать как компоненты исполнительского аппарата наряду с языком, губами, пальцами и другими. Поэтому вместе с такими определениями, как техника языка, техника губ, техника пальцев, Ю. Н. Должиков вводит такое понятие, как техника «дыхательных мышц», а не «техника дыхания».

Для звукообразования необходимо движение воздуха, регулировать и управлять объемом и скоростью воздуха, подаваемого из легких, можно по-разному. Для того чтобы постичь рациональный метод взаимодействия дыхательных мышц рекомендуется рассмотреть несколько типов вдоха и выдоха.

**Вдох.** Вдох имеет важное значение в исполнительском дыхании. Он является неотъемлемой составной частью дыхательного процесса в целом. Неправильная постановка вдоха обязательно скажется на качестве выдоха.

В отличие от обычного, «жизненного» вдоха, при котором дыхательные мышцы испытывают слабую нагрузку – при исполнительском вдохе все дыхательные мышцы должны работать целенаправленно и интенсивно, заполняя легкие небольшим объемом воздуха.

Какие мышцы участвуют при исполнительском вдохе? Наружные межреберные мышцы грудной клетки и диафрагма. От их развитости, силы и активности зависит успешное расширение грудной клетки во всех направлениях и равномерное заполнение легких воздухом. Существует несколько разновидностей, или типов, вдоха в зависимости от движения ребер грудной клетки, стенок живота в их взаимодействии. Остановимся на некоторых из них.

1.  Вдох, осуществляемый в основном наружными межреберными мышцами грудной клетки, то есть грудью, при пассивной роли сильной вдыхательной мышцы – диафрагмы. Конец вдоха характеризуется расширением и в разной степени поднятием грудной клетки с втягиванием (пусть даже незначительным) живота.

2.  Вдох, осуществляемый диафрагмой, при слабой активности межреберных мышц грудной клетки. Характеризуется выпячиванием верней части живота, особенно в подложечной части.

3.  Вдох, осуществляемый диафрагмой с участием наружных межреберных мышц грудной клетки.

Все перечисленные разновидности вдоха используются в исполнительской практике, но наиболее рациональное использование техники вдоха предлагается нам в упомянутой работе Ю. Должикова «Техника дыхания флейтиста», где «грудо-диафрагмальный вдох должен осуществляться диафрагмой и наружными межреберными мышцами. При этом (от движения диафрагмы вниз и в окружности) равномерно растягиваются и поэтому незначительно выпячиваются все стенки живота, особенно боковые, то есть используются все части диафрагмы, а не только ее передний участок.

Чтобы активно работали боковые части диафрагмы и поясничная часть спины, можно перед началом вдоха напрячь (сжать) брюшные мускулы, создавая как бы заслон движению передней части диафрагмы вниз-вперед. Таким образом, работа всех дыхательных мышц происходит кольцеобразно, а дыхание становится более объемным, глубоким и полным.

Не следует при вдохе сознательно и утрированно выпячивать подложечную область, выгибать и чрезмерно выгибать грудную клетку до начала вдоха, вследствие чего втягивается живот, а также подтягивать и втягивать нижнюю часть живота.

Вдох должен быть всегда смешанным, глубоким и относительно, в зависимости от продолжительности фразы и других задач, полным. Легкие заполняются воздухом снизу, от основания грудной клетки, доверху, образуя как бы «воздушный столб» или «воздушную колонну». Весь этот процесс условно, для наглядности, можно сравнить с заполнением сосуда жидкостью, которая сначала попадает на дно этого сосуда, а уже потом наполняет его доверху».

**Выдох**– главный момент исполнительского дыхательного процесса.

Типы выдоха:

1.  Выдох, при котором исполнитель дыхательными мышцами сознательно не управляет. Сокращаются в основном внутренние межреберные мышцы грудной клетки. Роль мышц брюшного пресса на всем протяжении выдоха пассивна. Этот тип выдоха схож с обычным, только более продолжителен по времени.

2.  Выдох, при котором сознательно удерживаются с момента звукоизвлечения (атаки) выпяченном состоянии верхняя часть живота и расширенная нижняя часть грудной клетки (нижние ребра).

3.  Выдох, при котором сознательно твердо удерживается с момента звукоизвлечения в приподнятом положении грудная клетка, особенно верхние ребра, как можно дольше. При удержании грудной клетки во вдыхательном положении уменьшаются скорость и свобода движения воздуха. В верхней части легких скапливается воздух, оказывающий вредное влияние на здоровье, в особенности на легкие и сердце. Опорой дыхания всегда должны служить напряженные, сознательно сжатые мышцы брюшного пресса, то есть мускулы живота, окружающие диафрагму и воздействующие на нее при выдохе. Ю. Н. Должиков дает следующее определение опертого дыхания – «опертое дыхание, с практической точки зрения, - давление воздуха в легких».

Таким образом, при выдохе кроме внутренних межреберных мышц грудной клетки активную роль играют сжато-напряженные мышцы брюшного пресса, которые во взаимодействии с губами помогают управлять объемом воздуха легких и его скоростным напором. Диафрагма при выдохе постепенно возвращается в свое исходное положение вместе с суживающимися нижними ребрами грудной клетки, к которым она прикреплена (живот втягивается). При исполнительском выдохе не следует удерживать грудную клетку и особенно верхние ребра, а также верхнюю (подложечную) часть живота в выпяченном положении. Такие методы отрицательно сказываются на свободе и качестве выдоха, а значит и на звуке, его ведении и на всех компонентах техники. Обязательно иметь сильный брюшной пресс, который является движущейся «опорой» при выдохе.

Правильно выполнять вдох и выдох далеко недостаточно для полного овладения техникой исполнительского дыхания как средством наибольшей выразительности при игре на флейте. Исполнителю необходимо владеть и более совершенным типом выдоха, при котором деятельность дыхательных мышц значительно расширяется и усложняется. Возможны их новые, не совсем обычные функции. Для того, чтобы дыхательные мышцы управлялись и функционировали по-новому, их надо этому «научить» определенными методами, натренировать специальными упражнениями в гораздо большей степени, чем это обычно делается.

Мышцы, приобретшие определенные навыки, во взаимодействии с другими исполнительскими органами (губами и языком) способствуют образованию более выразительного звука, более качественному и уверенному звукоизвлечению, лишенному чрезмерного неприятного шипа и призвуков от работы языка, ведению звука и проявлению его во всех видах флейтовой техники. От умелого использования дыхательного мышечного аппарата во взаимодействии с губами и языком значительно повышается выразительность штрихов и мелодической линии, так как при данном способе выдоха звук приобретает такие качества, как резонанс, глубину и объемность, упругость и мягкость, легкость и полетность. Звуки становятся более связанными между собой, технические пассажи – звучащими и совершенными.

Во всех этих элементах правильное дыхание исполнителя играет существенную роль, способствуя большей выразительности музыкального исполнения. Отсюда следует, что для музыканта-духовика большое значение имеет технически правильное исполнительское дыхание.

Практика игры на духовых инструментах показывает, что овладение навыками дыхания немыслимо без длительной и систематической тренировки дыхательного аппарата, которая должна начинаться с первых моментов обучения. Овладение навыками дыхания должно быть связано с уяснением элементов правильной постановки, так как неправильное положение некоторых частей тела нередко оказывает существенное влияние на свободу дыхания.

Развитие и тренировка дыхательного аппарата музыканта должны производиться двумя способами – без игры на инструменте и в процессе игры. В основе первого способа лежат общефизические упражнения (развитие мускулатуры, бег и т.д.).

Второй способ тренировки заключается в игре специальных упражнений на инструменте. Это основной вид тренировки дыхательного аппарата, поскольку в процессе игры наиболее естественно развиваются сила, гибкость и координация дыхательных мышц.

Указанные упражнения способствуют развитию дыхания, а также укреплению губного аппарата и достижению хорошего и ровного звучания.

**Из опыта своей работы с учениками.**

 Применяя у себя на практике рекомендованные методики ведущих музыкантов и известных преподавателей духовиков, я могу сделать вывод из своих наблюдений, что в постановке исполнительского дыхания, очень важную роль играет вдох и выдох.

*Вдох.* Если ученик не наберёт в лёгкие достаточное количество воздуха, то не сможет сформировать большую устойчивую струю воздуха, на этом и спотыкаются многие начинающие музыканты.

Поверхностное дыхание можно объяснить тем, что ученик искренне верит, что он в точности повторяет вдох преподавателя. Преподаватель же должен об этом узнать и быть готовым исправить это. Время от времени я прошу ученика сыграть мне несложный пассаж, предварительно набрав воздуха, а затем сразу сыграть пассаж едва вздохнув.

И ученик понимает буквально через несколько нот, что этот последний вздох был недостаточно глубоким, и сыграть пассаж оказалось физически невозможным. Таким образом, первым шагом в обучении глубокому дыханию, надо убедить ученика, что такое дыхание необходимо. В своей практике обучения игры на духовых инструментах, я делаю с учеником упражнения: 1-ое при вдохе сначала без инструмента, прошу ученика поставить ладони ниже рёбер, при вдохе делать сопротивление в сторону живота, чтобы ладони расходились в стороны.

Вдох-выдох и так несколько раз подряд, не спеша, и говорю ученику, что этим нужно заниматься ежедневно.

2-ое упражнение с ремнём; в основном это касается мальчиков, прошу приносить на занятие или дома вдевать в брюки. При вдохе говорю ученика сосредоточить всё внимание на низ живота (т. е. диафрагму) при вдохе пытаться, как бы разорвать ремень. Потом прошу ученика в простых упражнениях и этюдах демонстрировать это играя, на духовом инструменте. При игре большинству ученикам эти упражнения даются не сразу. При ежедневных занятиях этими упражнениями решаются многие проблемы: со звуком, интонацией, атакой, динамикой.

*Выдох.* После того. Как мы с учеником добились правильного вдоха, нужно правильно, и выдыхать воздух в инструмент. Так же я показываю ученику сначала, как правильно выдыхать воздух без инструмента, выдох должен быть равномерным и продолжительным, чем вдох. Это равномерное постоянство достигается, благодаря равномерному сокращению мускул, лежащих вокруг талии. Мы нуждаемся при вдохе только в равномерном движении диафрагмы вверх.

Я занимаюсь со своими учениками упражнениями на выдох, целыми нотами с ферматой по хроматизму: от ноты соль 1 ой октавы вверх а потом вниз, при этом, чтобы была чёткая атака языком, и звук был ровным.

На уроке я объясняю ученику, что для извлечения звуков определённой высоты, динамики, характера, тембра, длительности, т.е. для приведения в действие звукообразователя, и звучащего воздушного столба, исполнителю на духовых инструментах, необходим интенсивный вдох, степень интенсивности выдоха, определяется характером музыки. Я также объясняю ученикам, что эти упражнения с точки зрения медицины очень полезны. Это своего рода массаж для внутренних органов, и упражнения оказывают самое положительное влияние. Их нужно рассматривать, как дополнительную пользу, получаемую от игры на духовых инструментах.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Правильная, рациональная методика дыхания в процессе обучения играет важную роль в становлении исполнительского мастерства духовика.  Теоретическое знание основ физиологии дыхания должно сочетаться с практической работой – разного рода специальными техническими упражнениями, ставящими целью развитие всех исполнительских компонентов (в частности, дыхательных мышц) и в конечном счете всех средств выразительности. Поэтому необходимо каждодневно развивать и отшлифовывать те или иные исполнительские компоненты и приемы на специальных, в зависимости от целей, упражнениях.

Желательно чтобы педагог сам сочинял упражнения для ученика. Но и на продолжительных звуках, и на гаммах, и на этюдах, и на пьесах можно достичь бóльших результатов, если их не просто механически проигрывать, а отшлифовывать, оттачивать на них мастерство сознательно, целенаправленно.

Для тренировки дыхательных мышц рекомендуется на первых уроках заниматься дыханием (вдохом и выдохом) без инструмента, так как начинающему флейтисту значительно легче освоить все технические приемы поочередно. Если же ученику сразу дать инструмент и заставить играть, он не сумеет одновременно контролировать и дыхание, и положение головки флейты относительно губ и языка.

После того как ученик успешно освоил постановку дыхания, затем губ и т. д., можно переходить к игре. В процессе ее продолжается дальнейшее развитие и совершенствование техники и всех исполнительских компонентов.

Для овладения мастерством флейтисту, как и любому другому духовику, необходим каждодневный, многочасовой, сознательный и

целенаправленный труд в продолжение всей своей жизни. Овладение профессиональным исполнительским смешанным, грудо-диафрагмально-брюшным дыханием только частично решит общую проблему мастерства. Не меньшее значение имеют правильная постановка губ, языка. Только правильное, наиболее рациональное взаимодействие всех перечисленных компонентов, будет способствовать овладению высоким искусством игры на флейте.

**Список литературы**

1. Апатский В. Опыт экспериментального исследования дыхания и амбушюра духовика. В сб. Методика игре на духовых инструментах. Выпуск IV/ - М., 1976

2.  Должиков Ю. Техника дыхания флейтиста. – В сб.: Вопросы музыкальной педагогики, вып. IV. М., 1983

3.  Платонов Н. Методика обучения игры на флейте. – В кн.: Методика обучения игры на духовых инструментах, вып. 2. М., 1966

4. Федотов А. Методика обучения игре на духовых инструментах. М., 1975